

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN EL CONTEXTO DE LAS INSTITUCIONES DE
EDUCACIÓN SUPERIOR EN COLOMBIA**

Autores:

Barreto Moreno Aurora Alejandra

López Rojas Camilo Andrés

Universidad Popular Del Cesar

Facultad De Derecho, Ciencias Políticas Y Sociales

Programa De Psicología

Valledupar

2022

ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN EL CONTEXTO DE LAS INSTITUCIONES DE
EDUCACIÓN SUPERIOR EN COLOMBIA

Monografía realizada para optar al título de Psicólogos

Barreto Moreno Aurora Alejandra

López Rojas Camilo Andrés

Tutor Metodológico de Trabajo de Grado:
Carlos Arturo Riveira Zuleta

Tutora Temática de Trabajo de Grado:
Libia María Alvis Barranco

Universidad Popular Del Cesar
Facultad De Derecho, Ciencias Políticas Y Sociales
Programa De Psicología

Valledupar

2022

Dedicatoria

Dedico este trabajo monográfico a mis padres Ledis y Juan, quienes son mi motor en la vida, por motivarme y apoyarme en cada decisión y brindarme las alas para emprender el vuelo, esa confianza depositada me ha llenado de valor para lograr alcanzar cada objetivo propuesto. A mis padres que con su ejemplo me dieron las más grandes enseñanzas, siempre demostrando ser personas de acero que se permitían sentir, gracias a ellos puedo decir que hoy por hoy lucho con ahínco por mis sueños.

Aurora Alejandra Barreto Moreno.

Agradecimiento.

En primer lugar, deseo agradecer a Dios quien siempre ha sido guía en mi camino. A mis hermanos Ledis y José Juan que ven en mi cualidades y grandeza aun cuando no puedo verlo y mi cuñado a quien con sus bromas ha logrado que la vida sea más amena. Agradezco también a Dios por ponerme a mi prima María José en el camino, ha sido el faro en medio de la tormenta.

También agradezco a Luis quien llego a mi vida como un rayito de luz para abrazarme cuando no puedo más. Así como también a la universidad por permitirme conocer a personas maravillosas que desde el primer momento motivaron mi crecimiento, dentro de ellas a Camilo López quien además también es mi compañero de investigación para alcanzar esta meta, también a Yuleidis, Yaiza, María F, Jasbleidy. Agradezco por cada docente que con pasión me dejo algo de si y de su amor por esta carrera y por quienes hoy por hoy soy esta profesional.

Aurora Alejandra Barreto Moreno.

Dedicatoria

Este trabajo monográfico se lo dedico a mis padres Marilis y Raúl, quienes han sido mi apoyo a lo largo de toda mi formación académica y quiénes son mi mayor motivación para seguir formándome cómo persona y profesional, a mis amigos y familiares que me brindaron palabras de aliento en momentos difíciles y un abrazo en las alegrías, a todos ustedes les dedico esta monografía que ha sido realizada con esfuerzo y dedicación.

Camilo Andrés López Rojas

Agradecimientos

En estas palabras agradezco primeramente a Dios por brindarme la oportunidad de formarme en esta maravillosa profesión, por darme la sabiduría y entereza para enfrentar todos los retos que he sobrepasado. Agradezco en gran medida a mis padres Marilis Rojas y Raúl López por haberme hecho un hombre de principios y darme la oportunidad de cumplir uno de mis sueños, agradezco a la vida por colocar en mi camino a personas tan maravillosas como Aurora quien es mi compañera de investigación, Jasbleidy, Yaiza, Yuleidis y María Fernanda, mujeres que me enseñaron el valor de la amistad y a mis amigos que son como mis hermanos Sergio, Jorge y Gustavo por ser mi apoyo en los momentos más difíciles que he pasado estos últimos años.

¡Gracias a todos!

Camilo Andrés López Rojas

Tabla de Contenido

| | |
|---|----|
| Introducción | 8 |
| Desarrollo | 12 |
| Desarrollo Temático | 25 |
| Adicción | 26 |
| Redes Sociales | 29 |
| Adicción a las Redes Sociales | 32 |
| Adicción a las redes sociales en Colombia | 34 |
| Dimensiones de la adicción a las redes sociales | 35 |
| Causas de la adición a redes sociales | 36 |
| Consecuencias de la adicción a las redes sociales | 38 |
| Tratamiento de la adicción a las redes sociales | 38 |
| Conclusiones | 41 |
| Referencias | 45 |

Introducción

Los avances tecnológicos en la actualidad ejercen un fuerte impacto en todos los ámbitos de la sociedad, influyendo considerablemente y ofreciendo una serie de ventajas y comodidades en la vida cotidiana a nivel personal, social y profesional.

La red social es un servicio en línea que permite a los individuos crear un perfil público o semipúblico dentro de un sistema para que lo vean los demás usuarios que también tengan una cuenta Peña Castro, et al. (2014). Estas son plataformas digitales de esparcimiento e interacción entre sus usuarios, los cuales pueden ser personas o empresas que, además, permiten una comunicación en tiempo real entre los usuarios conectados a través del envío de fotos, mensajes, videos, etc. Flores, et al. (2013).

Es por esto que las redes sociales han tomado tanto auge en los últimos años y ha generado un impacto tanto positivo como negativo generando un antes y un después en el desarrollo y evolución del mundo, así mismo, en la manera de relacionarnos y comunicarnos con las demás personas. Gómez, et al. (2018), exponen, además que gracias a esto se ha promovido el desarrollo y la popularidad de nuevos recursos tecnológicos, como teléfonos inteligentes y tablets, generando un gran intercambio global y una modificación de los paradigmas de la comunicación.

Ahora bien, el uso de redes sociales, así como del internet no es una problemática por sí sola, la incertidumbre surge cuando el uso inadecuado de estas comienza a generar situaciones de adicción, que según la organización mundial de la salud (OMS) (2010), es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

En Alemania, según Stickelmann (2018), la compañía de seguros DAK, en conjunto con la Clínica Universitaria de Hamburgo, llevo a cabo un estudio en el cual contaron con 1001 niños, niñas y adolescentes entre los 12 y 17 años, en dicho estudio encontraron cifras alarmantes con puntuaciones elevadas, según este un 85% de los adolescentes pasa alrededor de 3 horas por día en las redes sociales, siendo WhatsApp la red social más usada (66%), seguida de Instagram (14%), Snapchat (9%) y Facebook (2%).

Además, como se mencionaba anteriormente, no es solo el uso excesivo de las redes sociales, sino los problemas que esta conducta puede generar en la vida de la persona; de acuerdo con los resultados un 6% de los encuestados manifestó tener problemas con sus padres, el 16% afirma que estos comportamientos les generan discusiones con los padres, sin embargo, también existen alteraciones en el sueño, 1 de cada 5 de los participantes admite dormir menos por seguir interactuando en las redes en horarios nocturnos.

En Perú, Arones, et al. (2018), llevan a cabo un estudio para medir los niveles de adicción a redes sociales en relación al rendimiento académico, pero en este caso con estudiantes de la Universidad “Alas Peruanas” en Ayacucho, donde contaron con la participación de 20 estudiantes del programa de psicología a quienes les aplicaron el test de Adicción a Redes Sociales (ARS) y para determinar el rendimiento académico elaboraron una ficha de análisis documental a partir de las calificaciones obtenidas en el sexto semestre académico, dentro de los resultados obtenidos se describe que el 45% de los estudiantes refiere una adicción a redes sociales en un nivel moderado y el rendimiento académico puntúa en cifras donde el 80% de los estudiantes obtienen calificaciones al nivel básico de desempeño.

Un reporte realizado por Claro, operador de comunicaciones, informa que la adicción a Facebook, WhatsApp y YouTube por parte de los colombianos es grande, fueron las aplicaciones

más usadas durante el confinamiento por Covid-19, entre las tres llegaron a ocupar 32.000 terabytes (TB) (1 TB = 1000 Gigabytes (GB)) de datos siendo la mitad del tráfico total de internet móvil de dicho operador. Montes (2020)

Ahora bien, en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio, Ardila et al. (2022), ejecutaron un estudio en el cual pretendieron analizar los niveles de adicción a las redes sociales en los estudiantes de dicha universidad, para esto tomaron una muestra de 106 estudiantes de distintas carreras con edades entre los 16 y 17 años, implementaron el cuestionario de ARS de Ecurra & Salas (2014), y obtuvieron los siguientes resultados:

El 86,79% de los estudiantes que participaron en el estudio, es decir, 92 personas, presentaron altos niveles de obsesión con las redes sociales y tan solo una sola persona puntuó en el rango de normalidad, además, en cuanto a la falta de control personal el 53% obtuvo puntuaciones en un nivel severo, el 30% tienen síntomas moderados de pérdida del control, 12% están en un nivel leve y solo el 7% puntúan en niveles normales de control, lo cual expone unas cifras bastante altas en cuanto a la adicción que viven los jóvenes que pertenecen a una Institución de Educación Superior (IES) actualmente respecto a las redes sociales.

Andreassen (2015) menciona que el uso excesivo de las redes sociales puede terminar en la adicción a ellas, surge al igual que con otras adicciones, a partir de factores individuales, socioculturales y de reforzamiento. Es por esto que resulta de tanta importancia el determinar a qué grados se hace necesario llegar para determinar si se considera o no a una persona adicta a las redes sociales.

Sumado a esto, dentro del trabajo realizado por Zubillaga, et al. (2018), en un colegio de la ciudad de Valledupar Cesar, donde el 60,9% de los encuestados experimenta al menos algún sentimiento cuando por algún motivo no puede dedicar tiempo a participar activamente en las

Redes Sociales, y el 16,3% experimenta más de una sensación frente a su inactividad en las Redes Sociales. Un porcentaje del 30,1 experimenta sentimiento de Desespero; el 9,0% experimenta Irritación; el 4,3% experimenta sentimiento de Nerviosismo; el 21,4% se siente Malgeniado y el 18,4% experimenta otras sensaciones tales como Aburrimiento o Ansiedad.

Es por esto que surge un interrogante ¿Cuál es la adicción a redes sociales por parte de estudiantes de instituciones de educación superior en Colombia? para lograr responder este interrogante, la presente monografía propone describir la adicción a las redes sociales de estudiantes de instituciones de educación superior en Colombia, Para ello, se realizará una revisión bibliográfica de medios de distribución científica como repositorios, revistas, libro, artículos, entre otros, definiendo el concepto de adicción, redes sociales y posteriormente que es la adicción a redes sociales.

Es importante realizar esta investigación debido a que es una temática que ha sido poco estudiada a nivel regional, y con esta población, debido a que es una de las poblaciones más sumergidas en el mundo de las redes sociales, pues gracias a este tipo de investigaciones, estudiantes, investigadores y profesionales en el área de la psicología pueden tomar como punto de partida la información aquí brindada para establecer causas, consecuencias y tratamientos para problemas de adicción a redes sociales en los jóvenes universitarios y en el mejor de los casos en la población en general.

Ahora bien, es importante señalar que esta investigación, sienta un precedente para el estudio futuro de esta problemática con distintas poblaciones poco estudiadas dentro de la temática, de esta manera tanto los gerentes, como los entes gubernamentales pueden basarse en los resultados de este estudio para establecer planes de acción en pro de estas problemáticas, además, este tipo de investigaciones le aportan nuevo material bibliográfico a la base de datos de

la Universidad Popular del Cesar y sumado a esto dentro del Programa de Psicología es una temática que puede ser estudiada a futuro para añadir nuevos conocimientos desde distintas perspectivas y enfoques.

Por último, es importante mencionar que en el cuerpo de este trabajo encontrará una revisión de los antecedentes de esta temática en los últimos 5 años, así mismo, se realizara un abordaje teórico partiendo desde lo general, definiendo lo que es una adicción, hasta lo específico terminando en la conceptualización de la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios.

Desarrollo

Es importante mencionar trabajos que se han realizado con anterioridad en referencia a la temática que se pretende abordar, para esto se llevara a cabo una revisión bibliográfica en los repositorios académicos, revistas, libros, artículos entre otros elementos de carácter científico.

De acuerdo con Rojas, et al. (2018), en su estudio llamado 'adicción a internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión', definen el termino adicción equiparándolo a comportamientos problemáticos cuyos efectos "pueden ser similares a los producidos por la adicción a una sustancia química en términos emocionales, conductuales y fisiológicos". De esta forma, estos efectos llegan a aquejar la vida de las personas a niveles personales y sociales, debido a su desadaptación con el mundo real, desencadenando situaciones problemas en torno a adicción.

Por otra parte, Trujillo (2019), en su artículo de revisión titulado 'la adicción y sus diferentes conceptos', expone el termino de adicción como aquel consumo de una o varias sustancias psicoactivas de forma periódica y continua, además de mostrar un deseo compulsivo de consumir la sustancia(s), dejando claro que el individuo "tiene una enorme dificultad para

interrumpir voluntariamente o modificar el consumo de la sustancia y se muestra decidido a obtener sustancias psicoactivas por cualquier medio”. Partiendo de esto se plantea entonces que la adicción transforma la percepción de vida de los sujetos, y que además se presenta de forma compulsiva a todo que aquello que le genere placer.

Cabero et al. (2020), en su trabajo: La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano, donde la finalidad de dicho estudio es conocer y analizar el grado de adicción que jóvenes y adolescentes de diferentes países latinoamericanos presentan hacia las redes sociales on-line. En esta investigación se aplicó una adaptación de la escala de Sahin (2018) denominada “Social Media Addiction Scale-Student Form” (SMAS-SF) que fue contestada por 3223 jóvenes de Chile, Colombia, España, México, Perú y República Dominicana. Concluyen que se observan diferencias significativas entre los jóvenes y adolescentes de los diferentes países encuestados, y además muestran fuertes signos de que a su juicio no son adictos a las mismas.

Otra investigación es la realizada por Valencia, et al. (2021), titulada: Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes, su objetivo fue analizar el impacto que tienen las redes sociales en los más jóvenes y especificar elementos que hay que controlar desde el ámbito educativo para integrarlas adecuadamente. Para este estudio se utilizó la recolección de datos a través de una revisión bibliográfica por diversas fuentes científicas relacionados con el tema de estudio, en total seleccionaron más de 110 publicaciones ubicadas en un espacio tiempo de 10 años correspondientes a los periodos de 2010 – 2020 Dentro de sus resultados al analizar se destacan:

En primer lugar, un uso abusivo de las redes sociales on-line y de internet por parte de los jóvenes y adolescentes puede traer consigo como consecuencia la aparición de problemas

psicológicos, afectivos de la salud y académicos, por ello se hace necesario que desde las instituciones educativas se lleven a cabo acciones en diferentes direcciones y sobre distintos factores como lo son: estudiantes, profesores y padres de familia.

En segundo lugar, Aunque la investigación en adicción a las redes sociales online está aportando una serie de datos fundamentales, hacen falta estudios que se centren en el diseño, la producción y la evaluación de planes formativos destinados a superar la adicción a redes sociales contenidos que hay que impartir, modalidades de puesta en acción, material didáctico que se debe emplear, etcétera.

Esta postura coincide con las ideas que se aspiran a desarrollar al plantear el estudio realizado en la adicción a redes sociales y el impacto generado en los jóvenes, así como en la revisión literaria que se llevó a cabo y permite fortalecer el punto de vista de los autores, para dar una respuesta al contexto en el que se desarrolla nuestra investigación.

En palabras de Martín & Medina (2021), de acuerdo a su investigación titulada “Redes sociales y la adicción al like de la generación z”, que según lo expresado por psicólogos y expertos dentro del mundo de la tecnología advierten desde hace mucho, que la exposición continua a las redes sociales puede tener como resultado una adicción, que a su vez podría traer consigo situaciones y problemas a la salud mental tales como ansiedad, problemas de motivación, autocontrol e irritabilidad, así como dependencia emocional.

Teniendo en cuenta lo dicho por los autores es de suma importancia el revisar de manera que permita un acercamiento claro a la temática abordada para plantearse formas de intervención adecuadas según cada caso.

Según lo expresado por Marín, et al. (2015), en “¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?” Estudio en el cual se abordó como el desarrollo del internet y con

este las redes sociales, enfocándose en las adicciones que se presentan en los sujetos. Los investigadores concluyen que, si bien los estudiantes españoles no presentan una adicción a las redes sociales, si las usan en gran medida a lo largo de su día a día y que además estas suponen ayuda en cuanto a construir conocimiento cultural y colectivo. En la presente investigación se toma como un antecedente debido a que nos interesa revisar si los resultados difieren de un continente a otro teniendo en cuenta las investigaciones a nivel nacional.

Por otra parte, Clemente, et al. (2018), en su trabajo: “Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de cusco” describe la correlación existente entre la adicción a redes sociales y la impulsividad. La recolección de datos se realizó de forma voluntaria de parte de los participantes, además de que la universidad autorizó la realización por ende fue aplicado dentro de las aulas de clase, uno de los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de adicción a redes sociales, concluyen que los niveles de adicción se encuentra en un nivel medio, que es una señal de alerta, notando además un incremento significativo en el uso de las redes sociales de parte de los estudiantes universitarios justificado en el avance tecnológico de la última década que ha permitido el acceso a internet y redes sociales, además el uso intenso de redes sociales por parte de los universitarios estaría explicado por los fines sociales y personales en la constante búsqueda de la pertenencia social o diversión.

Otra investigación es la realizada por Padilla & Ortega (2017), titulada “Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios”, el objetivo de esta investigación fue determinar la posible relación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Norte. Así, busca comprender si la relación existente entre estas es un factor determinante para el desarrollo de alguna de estas dos

variables, dentro de sus resultados al analizarlas se reveló que los niveles de sintomatología depresiva se asocian con los niveles de adicción a redes sociales.

Así también, se relacionan el ciclo de estudios con la sintomatología depresiva, dejando claro que, al tener problemas de depresión, usan las redes sociales como un escudo que les permite el anonimato además de la construcción de una identidad ficticia que les provee de un sentimiento de bienestar y seguridad. También se encontró que los niveles de ansiedad, depresión y adicción a redes sociales tiene un índice mayor en los primeros años universitario debido a los cambios y adaptaciones que sufren los estudiantes y que eventualmente estos disminuyen.

Finalmente, realizar la revisión temática y bibliográfica al revisar la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios, permitiría evidenciar como está la juventud universitaria en referencia a este tema, y como se ha venido desarrollando el escenario investigativo en torno a la temática en los últimos años.

Estos estudios resultan pertinentes porque nos permite conocer a través de resultados como están los adolescentes y jóvenes no solo en Colombia, sino en otros países hispanohablantes, lo que permitiría hacer un contraste con las demás revisiones literarias sobre la temática a investigar.

Por otro lado, Barahona Ariza, et al. (2019), realizó la investigación titulada: “Adicción a las redes sociales en jóvenes con edades entre los 18 a 25 años pertenecientes a la tecnología en seguridad y salud en el trabajo del centro agropecuario del SENA regional cauca”, el objetivo establecido en este trabajo es determinar qué factores pueden ser generadores de adicción a las redes sociales y que podrían emplearse como herramientas de evaluación, para este estudio fue empleado el test de Adicción a Internet de Young (1998) siguiendo la adaptación realizada por Matalinares, Raymundo, & Baca (2014).

Los resultados del estudio realizado concluyen que dentro del grupo de jóvenes se presentan los siguientes porcentajes en cuanto a niveles de adicción a redes sociales, un 6% con severo, por otra parte, un 14% moderada, un 20% en el de leve y por último un 60% en el rango de normal.

Gómez & Marín (2017), en su trabajo “Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años”, realizó un estudio que busca analizar el impacto generado por las redes sociales en los adolescentes, además busca entender el cambio dado de la vida social a la vida virtual de los jóvenes. Para esta investigación se usó el análisis sistémico de la literatura tipo de investigación.

Se concluyó que la gran mayoría de investigaciones realizadas se dio dentro de una muestra de la población específica clasificada ya sea por edad, escolaridad o estatus social, siendo los principales objetivos el determinar la frecuencia, tiempo, horarios y lugares de conexión, además también indagaron en las emociones tanto a niveles negativos como positivos y la dependencia, revisando si se generaba una adicción y si esta tenía un impacto en la vida de los jóvenes.

También se encontró el estudio realizado por Zabala (2021), titulado “Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio” en el cual se abordó la relación existente entre la ansiedad, la procrastinación y los síntomas de adicción a las redes sociales en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio. Los investigadores concluyen que, si bien un 53,3% no presentan síntomas de ansiedad, el otro 46,7% si refiere tener algunos síntomas, pero lo notable es que de este porcentaje un 26% parece haber desarrollado síntomas de ansiedad severa o extremadamente severa. Por otra parte, el 76% de los participantes no muestran signos de adicción a las redes

sociales, frente al 24% que, si ha desarrollado características, como la necesidad de revisar constantemente sus diferentes redes sociales, este comportamiento llega a resultar repetitivo y sin poder controlarlo lo que desencadena las respuestas de ansiedad.

En esta misma línea es la de Mestre & Montero (2018), en su trabajo “Riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes entre 12 y 18 años del barrio sabanas del municipio de Valledupar, cesar” Que tiene como finalidad determinar el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes. Concluye que, aunque no se encontró los suficientes soportes para afirmar la adicción en los adolescentes, si se encontraron altas puntuación dentro del cuestionario que pone una voz de alerta para prestar más atención al creciente uso de redes sociales en los jóvenes en la actualidad, el 79,04 % de los participantes manifestaron tener una frecuencia alta de uso de las redes sociales, con más del 70% de su tiempo o todo el tiempo, siendo esta una cifra a la cual habría que prestar atención, según las autoras.

Pumarejo, et al. (2018), en el estudio “Ciberadicción como efecto del uso y abuso de las redes sociales en adolescentes del colegio gimnasio del norte de la ciudad de Valledupar”, que busco evaluar el efecto del uso y abuso de las redes sociales y las consecuencias que genera en los adolescentes dentro de los cuales mencionan comportamientos desadaptativos que a su vez estarían conectados con problemas en su estado emocional. Siendo entonces el objetivo de esta investigación el identificar las consecuencias del uso y abuso de las redes sociales en la ciberadicción.

Los resultados obtenidos presentan, el 94,0% de los entrevistados le dedica ocho o menos horas diarias a las redes sociales. Llegando así al resultado de que el promedio de dedicación se estableció en cuatro horas con treinta y nueve minutos diarios. Otro dato relevante en este estudio es que el 60,9% de los encuestados experimenta al menos algún sentimiento cuando por

algún motivo no puede dedicar tiempo a participar activamente en las Redes Sociales, y el 16,3% experimenta más de una sensación frente a su inactividad en las Redes Sociales. Un porcentaje del 30,1 experimenta sentimiento de Desespero; el 9,0% experimenta Irritación; el 4,3% experimenta sentimiento de Nerviosismo; el 21,4% se siente Malgeniado y el 18,4% experimenta otras sensaciones tales como Aburrimiento o Ansiedad.

Concluyen así, que la ciberadicción es un fenómeno que termina por afectar las áreas de ajuste como las emocionales, cognitivas y conductuales del ser humano que excede el uso de las redes sociales, dando como resultado en alteraciones de sueño, somnolencias, fatigas, problemas de ansiedad. Aunque todo lo anterior no debe ser usado como una forma de categorizar de forma negativa las redes sociales, ya que lo cierto es que el uso se lo otorga cada ser humano y son estos quienes deciden que tanto afecta o no el desarrollo de la vida diaria.

Estos estudios resultan acertados debido a que se describen escenarios similares debido a la ubicación geográfica y que son estos mismos adolescentes quienes están ingresando a la universidad, entonces podría pensarse en los posibles resultados que arrojaría un mayor número en cuanto a posibles adicciones en el claustro universitario.

Teniendo en cuenta a Padin (2022), en su trabajo investigativo “Influencia de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de lima metropolitana” tuvo como objetivo de estudio determinar la existencia de la influencia de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, concluyendo que existe la influencia aunque en bajo porcentaje de las dimensiones de adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico en los estudiantes.

Para Gutiérrez & Vásquez (2019), dentro de su trabajo investigativo plantearon de forma directa un acercamiento a la realidad para revisar de forma minuciosa las dos últimas décadas de

investigaciones sobre los factores asociados a la dependencia a las redes sociales en la población joven, proponiendo una nueva línea de investigación en la cual buscan establecer si se puede o no hablar de una dependencia a las redes.

Núñez & Cisneros (2019), mencionan que dentro de los principales problemas en la educación universitaria que han venido incrementándose en los últimos tiempos es la procrastinación académica y revisando sus consecuencias en la población se hace pertinente examinar los factores asociados a esta, encontrándose pues con la adicción a redes sociales, por eso es de resaltar la importancia de explorar la relación existente entre estas dos variables, debido a esto hacen un hallazgo importante en la población estudiada que plantea, a que mayor nivel de adicción a las redes sociales, le corresponde un mayor nivel de procrastinación académica.

Teniendo en cuenta que, según lo encontrado a lo largo de la revisión bibliográfica, se descubre cierta tendencia a relacionarse con problemáticas asociadas a bajo desempeño académico, social y emocional en personas con adicción a las redes sociales, dejando así una brecha para estudiar el uso y abuso de estas mismas en las juventudes.

Reconocer que estas situaciones no solo se presentan en la etapa universitaria ayudaría a establecer una correlación más significativa y específica sobre cómo, cuándo y donde surgen este tipo de adicciones y si existen factores predisponentes a la aparición de dicha adicción como en el caso de las demás, es por ello que revisar bibliografía que hable de esta temática en otras etapas de la vida representaría un avance para determinar cuál sería el adecuado manejo de este tipo de adicción.

Según Sánchez (2018), en la actualidad el uso de tecnologías se ha incorporado a la vida cotidiana de la población en general, y de esta manera se han visto transformadas las formas de comunicación entre los seres humanos, a raíz de esto resulta valioso el estudiar como todos estos

cambios impactan la salud de los individuos. Es por ello que analizar y revisar una aproximación teórica que permita revisar los factores presentes en la conducta adictiva a las redes y así establecer si llega a ser un factor de riesgo para la salud de las personas.

Flores & Arévalo (2020), a través de una revisión temática encuentran evidencias del incremento en el uso de las redes sociales, y como esta evolución ha logrado desarrollar un impacto negativo a lo largo del proceso académico en estudiantes universitarios, todo a causa del poco autocontrol en la utilización de estas, dando como resultado cierta adicción a estas plataformas.

Si bien toda la documentación revisada hasta el momento no concluye de forma homogénea en adicciones severas a las redes sociales, si es de resaltar la preocupación de los diversos autores por el deterioro de la salud mental que puede ser provocado por el uso y abuso de las redes sociales, esto sobre todo en población joven, es por esto que realizar revisión de documentación que sirva al fortalecimiento del conocimiento acerca del tema se vuelve importante a la hora de contrarrestar los resultados de posibles adicciones a redes sociales.

Teniendo en cuenta que la adicción a las redes sociales ha sido estudiada desde diversas áreas, Ortega, et al. (2022), en su trabajo investigativo cuyo objetivo fue analizar los modelos de evaluación de la adicción a las redes sociales en los jóvenes universitarios de Colombia a través de una revisión bibliográfica, proponen que la adicción a las redes sociales se ha disparado luego de la pandemia, dejando en evidencia una tendencia que marca un aumento de la adicción por parte de los jóvenes, además, con la información obtenida los autores concluyen también que hay una relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación de los jóvenes en referencia a las actividades académicas.

Es por esto que resulta tan importante tener en cuenta que además de las relaciones familiares, las interpersonales con los demás círculos sociales son importantes, es por ello que como lo plantea Carrasquillo (2021), quienes pretendían descubrir si existe relación entre el uso de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes Universitarios en Puerto Rico, para esto implementaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de (Escrura Mayaute & Salas Blas, 2014) y el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) de Caballo y Salazar; dentro de los resultados obtenidos plantean que no existe una relación significativa entre las variables evaluadas, además, dentro de los hallazgos plantean un nivel alto de adicción a redes sociales.

Recordando que uno de los principales resultados de la adicción a redes sociales en universitarios es su bajo rendimiento académico, es de resaltar que Amador (2021), realizó un estudio con estudiantes universitarios donde buscaba examinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la reprobación escolar, con base a los resultados obtenidos el autor plantea que si bien estas son herramientas que facilitan las comunicaciones y el acceso a la información, empleando diversas aplicaciones para los diferentes ámbitos en la vida diaria; más sin embargo su uso desmedido puede ocasionar consecuencias nocivas para los usuarios.

Actualmente, las redes sociales son uno de los recursos más utilizados por jóvenes y adolescentes, lo que conlleva que sus niveles de adicción también se estén viendo incrementados. Tomando como base este hecho, se presenta una investigación que tiene como objetivo analizar las percepciones que los estudiantes y que sus profesores tienen sobre los grados de adicción a las redes sociales que presentan.

Teniendo en cuenta que las redes sociales parecen tener un público cada vez más grande, y debido a esto es correlacional que sus niveles de adicción también vean un notable incremento,

teniendo este hecho como base, Valencia, et al. (2021), buscaron analizar el impacto que tiene en los jóvenes las redes sociales y estudiar algunos elementos que necesitan ser controlados en el contexto educativo, para esto realizaron una revisión sistemática de fuentes científicas tomando como muestra 116 publicaciones, concluyendo que las instituciones educativas deben comprometerse con ofrecer los medios para desarrollar competencias digitales en los jóvenes y a los padres de familia brindarles la información necesaria para que guíen a sus hijos en el correcto uso de estas.

Siguiendo lo que dice el anterior autor, se suman García, et al. (2019), quienes en su trabajo pretenden abordar la influencia de las redes sociales en el comportamiento emocional de los jóvenes y su relación con el proceso de adicción, proponiendo que las redes sociales en los últimos años se han convertido en instrumentos de gran influencia y una herramienta de comunicación en todas las edades, dentro de este grupo los adolescentes y preadolescentes son la población más vulnerable a desarrollar adicción a redes sociales, estableciendo así la influencia de estas en el comportamiento emocional y la posible relación con el proceso de adicción.

Ahora bien, también se hace necesario revisar que en muchos casos los jóvenes están expuestos a estos medios por necesidades como el estudio, lo que haría que su sobreexposición a estas estén fuera de su control, Galvis, et al. (2019), quienes proponen establecer una correlación entre el tecnoestrés, la ansiedad social y la adicción a las redes sociales en personas entre los 18 y 35 años en Bogotá, Colombia, con la participación de 200 adultos jóvenes los autores encuentran que existe una correlación baja pero significativa entre el tecnoestrés, la adicción a internet y la ansiedad social, mientras que entre la frecuencia de uso y el tecnoestrés no existe alguna correlación significativa.

Autores interesados en estudiar la posible relación de las TIC y la adicción a redes sociales en estudiantes son Peña, et al. (2019), donde buscaron describir la relación entre el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y la dependencia con las redes sociales en universitarios del área de la salud de Mazatlán, Sinaloa. Encontraron que no había una relación entre las edades y la adicción a redes sociales en los estudiantes, y que tanto mujeres como hombres tenían una adicción moderada en un gran porcentaje.

Teniendo en que cuenta que la adicción a redes sociales puede estar presente en la vida de cualquier ser humano, se hace pertinente establecer herramientas para medir dichas adicciones, y así mismo establecer planes de acción, tal como plantea Valencia & Cabero (2019), si bien las redes sociales online han venido tomando fuerza en los últimos tiempos al ser herramientas que permiten la comunicación, también es verdad que al manejarse de forma errónea puede desencadenar en algunas limitación o disrupciones en la vida diaria de las personas, dentro de los cuales se encuentran, dificultades de flexibilidad cognitiva para la toma de decisiones, olvido de la realización de ciertas actividades o conflictos en la concentración, entre otros.

Portillo, et al. (2021), Realizaron un estudio donde pudieron establecer la relación existente entre la adicción a RS, la autoestima y la ansiedad, dejando claro que la relación entre estos se da de forma negativa con el nivel de autoestima, pero de forma significativa con los niveles de ansiedad, siendo así que los estudiantes que poseían una mayor adicción a RS manifiestan tener un más alto porcentaje de niveles de ansiedad.

Estrada & Gallegos (2020), hacen la revisión de un tema importante para revisar factores que puedan incidir en el desarrollo de una adicción, al ser un componente importante en el desarrollo biopsicosocial de las personas y su círculo familiar, y es debido a esto que resalta la

necesidad de estudiar esta área, para así poder crear las condiciones necesarias para que sea lo más óptimo posible.

Por consiguiente, se resalta la importancia de las redes de apoyo, como en cualquier caso de adicción la familia principal se convierte en apoyo fundamental es por ello que Castro (2019), pretende determinar si existe relación significativa entre el riesgo de adicción a las redes sociales y comunicación familiar con el padre y la madre en adolescentes. Los resultados mostraron que, en ambos casos, la relación es negativa, media e inversa y altamente significativa, demostrando que cuando existe mayor exposición de tiempo a las redes sociales, los adolescentes experimentan una menor comunicación, tanto con el padre como con la madre.

Lo que daría signos de alarma para la pronta intervención de estas situaciones, que pueden generar el rompimiento de lazos familiares, haciendo que de esta forma los lazos de apoyo se hagan más débiles y las zonas de ayuda escaseen para los jóvenes.

Teniendo en cuenta las diferentes interrupciones en las distintas áreas de las vidas de las personas que desarrollan una adicción como lo es a las redes sociales, también debe mencionarse que pasa con la vida emocional en cuanto a relaciones amorosas por lo cual Antezana, Vargas & Alfaro (2019), quienes realizaron estudios para determinar el grado de correlación existente entre la satisfacción marital y la adicción a redes sociales, y concluyen que a mayor sea el uso de las redes sociales, menor será la satisfacción marital como parejas.

Desarrollo Temático

Teniendo en cuenta que la conducta humana es el conjunto de comportamientos del ser humano que son influenciados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la coerción y/o la genética, cabe señalar que el comportamiento del individuo también se ve influenciado por factores propios de las personas,

pero influye de manera directa el ambiente, las normas, reglas y cultura que se tenga en un grupo al cual podría esté pertenecer.

En la actualidad hay conductas que son socialmente aceptadas, como comprar, jugar, conectarse al internet, practicar cibersexo entre otros, estos comportamientos por lo general proveen un estado de gratificación y placer inmediato. Cuando la conducta que comienza a tener el individuo tiende a ser problemática (porque pasa excesivo tiempo realizándose, o desplaza otras actividades que se realizaban comúnmente, etc.) Se considera que la persona padece una adicción conductual. Echeburúa (1999)

Por tal motivo, estudiar las adicciones se ha convertido en un tema de interés para muchos investigadores y profesionales en distintas áreas, desde las ciencias sociales hasta las ciencias de la salud, pues es un tema que afecta a la comunidad en general de manera individual y colectiva ya que una persona que sufra algún tipo de adicción va a suponer un malestar en su familia y así mismo en la comunidad donde se desempeña.

Adicción

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante entonces definir que es la adicción y como se presenta esta en las personas, para esto tendremos en cuenta los planteamientos de algunos autores que mencionaremos a continuación.

El concepto de adicción era asociado expresamente al consumo de sustancias psicoactivas y que alteran el funcionamiento principalmente al sistema nervioso central (SNC), ahora bien, gracias a las investigaciones y nuevos acontecimientos se considera otro grupo de adicciones como las adicciones comportamentales o conductuales, las cuales se definirán a continuación:

Primeramente, la OMS (2010) define la adicción como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación,

lo cual quiere decir que, se le llama adicción mientras un individuo realice una conducta que le genere dependencia a esta y el no llevar a cabo esta acción le genere algún tipo de malestar, causando episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Sin embargo, Perez F (2011), menciona que la dependencia psicológica, está vinculada a la necesidad de corte emocional, en el caso de las drogas, se habla de “craving” como deseo irreprimible de repetir la conducta consumatoria. Además, se puede hablar de una Dependencia Física que hace alusión a la necesidad del organismo de una sustancia y la Dependencia Social, la cual es la necesidad de consumir alguna sustancia o deseo de pertenecer a algún grupo social, como son las personas que son dependientes de otras también llamadas, codependientes o bidependientes.

Entonces, actualmente se considera que una adicción es una dependencia excesiva que trae graves consecuencias en la vida del individuo, que deteriora las áreas personales, familiares, sociales, escolares y laboral, puesto que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión. Echeburúa, et. al. (2009)

Por ello, en los últimos años se incluyen distintas conductas bajo la denominación genérica de adicciones o conductas adictivas. Basadas inicialmente en el concepto de dependencia (física y psíquica), y evolucionando a partir del mismo, (...) con el transcurrir de los años se observó que también existían conductas, que sin haber sustancia de por medio, tenían la capacidad de producir dependencia y el resto de las características que tenían las dependencias a las sustancias psicoactivas. Becoña & Maite (2011)

De lo anterior podemos inferir que, las adicciones no solo son aquellas dependencias a sustancias psicoactivas, sino que, además, son aquellas conductas que generan una dependencia

y pérdida del control por parte del individuo ante la repetición de la conducta, lo cual puede generar unos efectos nocivos para su salud física y mental, afectando el bienestar de la persona en todos los ámbitos de su vida.

En consecuencia, Sussman & Sussman (2011), afirman que toda adicción conlleva los siguientes síntomas o indicadores:

- Capacidad para ‘engancharse’ en conductas de las que se derivan consecuencias reforzantes.
- Excesiva preocupación por el consumo, o conductas de las que se desprende un refuerzo positivo. - Tolerancia o nivel de saciedad temporal.
- Pérdida de control, en donde la frecuencia de la conducta se incrementa haciéndose cada vez más automática.
- Dificultad en detener o evitar dicha conducta, a pesar de la existencia de importantes consecuencias negativas.

El mayor problema que tienen las adicciones no son sólo los efectos que producen a corto plazo, sino, en los problemas y efectos negativos que estas conductas tienen a medio y a largo plazo, por ejemplo, los fumadores de cigarrillos morirán años después de cáncer de pulmón o de enfermedades cardiovasculares, caso muy parecido podemos mencionar de los otros tipos de adicciones sin sustancia, donde en muchos casos la ruina económica es un paso previo al resto de los problemas legales, familiares, físicos, etc.

La OMS (2018), publica la nueva clasificación de las enfermedades del (CIE-11) en el cual el trastorno del videojuego se ha añadido a la sección relativa a trastornos de adicción. De esta manera se puede hablar de dos grandes grupos de adicciones, las adicciones químicas y las adicciones comportamentales.

Como ya se mencionó anteriormente se han propuesto distintos tipos de adicciones, “Hoy podemos diferenciarlas en dos grandes grupos: aquellas producidas por sustancias químicas y aquellas producidas por conductas. Serían las adicciones químicas y las adicciones comportamentales. Entre las primeras tenemos la adicción al alcohol, a la nicotina y a las drogas ilegales (heroína, cocaína, marihuana, drogas de diseño, etc.). Entre las comportamentales, el juego patológico, el comer compulsivo, el sexo compulsivo, el trabajo compulsivo, las compras compulsivas, etc., junto a la adicción a las nuevas tecnologías” (Becoña, 2006)

Sin embargo, Nizama (2015), menciona la presencia no de dos sino de cuatro grandes grupos que incorporan los distintos tipos de adicciones que se han identificado y estudiado, estos grupos se distribuyen de la siguiente manera:

Química alcohol, nicotina, psicofármacos, ketamina, cafeína, pasta básica de cocaína (PBC), cocaína, crack, marihuana, opio, heroína, éxtasis, inhalables (solventes, pegamentos, combustibles) y todas aquellas sustancias cuyo origen son la mezcla de sustancias químicas que alteran el sistema nervioso.

Conectiva: videojuegos, redes sociales y navegación en Internet.

Lúdica: juego de apuestas o de azar: casinos, tragamonedas, máquinas chinas, bingo, hípica, billar.

Social: tele adicción, velocidad (vehículos), música estridente, trabajo, poder, pareja, sexo, dinero y actividades de alto riesgo.

Redes Sociales

Uno de los conceptos que resulta pertinente explicar es el de redes sociales, y es que este no es un concepto nuevo o de la época de la modernización tecnológica como muchos creen,

pues ya se han realizado estudios alrededor de este constructo, como por ejemplo Lozares (1996), el cual define a las redes sociales como un conjunto delimitado de actores (personas, grupos, empresas, comunidades o sociedades mundiales) que se encuentran entrelazados por medio de una relación o un conjunto de relaciones.

Además, Freeman (1992), citado por Lozares (1996), brinda un concepto un poco más metodológico planteando que, es una agrupación de conceptos y procedimientos analíticos y metodológicos que ayuda a la recolección de datos y el análisis de las pautas relacionales entre la gente, es decir, las redes sociales son un conjunto de relaciones que establecen las personas a través de un interés común, en el cual se maneja un mismo lenguaje y se tiene como fin un mismo propósito, esto facilita la creación de lazos socioafectivos entre los miembros de dicha red.

Sumado a esto, Wasserman & Faust (1994), establecieron una serie de conceptos que hacen parte de las redes sociales, definiéndolos de la siguiente manera:

- Los actores sociales: son los entes sociales que se encuentran sujetos a las redes sociales, como, por ejemplo, las empresas, comunidades, personas, agencias, estados, etc.
- Los lazos relacionales: son los vínculos que se establecen entre los actores sociales, estos se presentan a través de vínculos personales (amistad, respeto, esparcimiento), intercambio de recursos (bienes, dinero, información), asociaciones y conexiones físicas (relaciones organizacionales o empresariales).
- Diada: es una relación que se establece solo entre 2 actores sociales.
- Triada: es la relación que se establece entre 3 entes sociales que buscan un balance de intereses.

- Subgrupo: son relaciones que se establecen a partir de una relación que ya existe, en la cual se ve excluido alguna parte de la relación.
- Grupo: es un conjunto de relaciones en la cual los actores buscan un mismo propósito y tiene la característica de ser finito.

Como se ha observado las redes sociales es un concepto que ha estado en el ojo de los investigadores desde hace muchos años, ahora bien, aterrizando este concepto a lo que está enfocada esta monografía que son las redes sociales, en el mundo virtual encontramos entonces una definición que plantea Celaya (2008), las redes sociales son espacios en internet en el cual las personas tienen la libertad de publicar y compartir cualquier tipo de información, ya sea personal o profesional, con personas conocidas o desconocidas, lo cual da a entender que, son unos espacios virtuales e intangibles en el cual las personas crean relaciones con otros con un mismo objetivo y de esta manera crear una comunidad que va orientada hacia el mismo fin, donde se realizan vínculos personales, intercambios y asociaciones.

Además, Vidal, et. al. (2013), expone la agrupación de estas redes sociales según su tipología en 3 grandes grupos:

- Redes profesionales: en la cual el punto de conexión es la ocupación laboral de los miembros de la comunidad, brindando la facilidad de comunicarse con compañeros de trabajo o también funciona para aquellos que estén en busca de un empleo. Por ejemplo, LinkedIn, CompuTrabajo, Xing, Viadeo, entre otras.
- Redes especializadas: son espacios virtuales creados con una temática particular para satisfacer una necesidad específica del usuario, como, por ejemplo, YouTube, Vimeo, Tumblr, entre otras.

- Redes generalistas: son aquellas redes que son creadas para que las personas compartan momentos de ocio y todo aquello que involucre su vida diaria, es un espacio libre de interacción entre los usuarios, como Facebook, Instagram, Twitter, etc.

Adicción a las Redes Sociales

Como ya mencionamos anteriormente, una adicción consiste es la pérdida del control de la persona ante cierto tipo de conductas que tienen como características producir dependencia, síndrome de abstinencia, intolerancia, vivir para y en función de esa conducta, etc. Becoña & Maite (2011).

La diferencia entre las adicciones con sustancia y sin sustancia no es clara, tan solo por la existencia de la propia sustancia. A pequeña escala, dentro de las adicciones sociales o comportamentales, no es frecuente encontrar a sujetos con adicciones psicológicas múltiples, Echeburúa, et. al. (2009), sin embargo, esto no quiere decir que no es algo que no se presente pues en varias ocasiones puede llegar a tal punto el nivel de la adicción que estas pueden generar algún tipo de patología a nivel neurológico y comportamental en la persona.

Por tal razón, las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) están llamadas a facilitarnos la vida, pero también pueden complicarnos. En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. Echeburúa & De Corral (2010).

“El Smartphone se ha convertido en un objeto indispensable para el día a día, gracias a su capacidad para conectarse a Internet de forma fácil y cada vez más barata, por su capacidad para hacer fotos y videos, así como por la posibilidad de acceso a numerosas

plataformas y aplicaciones bien para comunicarse, buscar o compartir información.”

(Cuesta, et al., 2020)

Esto nos lleva entonces a aterrizar sobre un nuevo campo de investigación al cual se le ha estado apuntando en este trabajo de investigación, y es que las nuevas adicciones se encuentran orientadas a la televisión, ordenador, teléfono móvil, etc., Echeburúa, et. al. (2009).

Para lo cual, según el autor, se ha tenido evidencia de que la persona orienta toda su vida a estar pendiente cualquier otro objeto que tenga que ver con las nuevas tecnologías, llegando a abandonar otras actividades, especialmente en adolescentes, quienes con la excusa de su adicción abandonan sus estudios, o para superar otro problema buscan una salida en esta, encontrándose en un estado semidisociativo.

Sumado a esto, un estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009), el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet, siete de cada 10 acceden a la red al menos 1,5 horas al día, pero sólo una minoría hace uso abusivo de Internet. Johansson & Götestam (2004) en Muñoz Rivas et. al. (2003)

La ciberadicción se trata de aquella que se evidencia cuando el individuo deja de verse con sus amigos y se instala frente a la pantalla de su celular o computador, presta más atención a su celular que a su novia o no rinde en los estudios porque revisa obsesivamente sus redes sociales y cuáles son las últimas novedades en las mismas. Estallo (2001).

Echeburúa & Corral (2010), mencionan los criterios que propone Young (1998), los cuales deben ser considerados para establecer el paso de una afición a una adicción y que denotan una dependencia a las nuevas tecnologías o a las redes sociales, son las siguientes:

- Privarse de sueño (menos de cinco horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.

- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del computador.

Adicción a las redes sociales en Colombia

A nivel nacional se han realizado diversos estudios alrededor de la adicción a redes sociales en diversos contextos y poblaciones como colegios, empresa, instituciones técnicas e instituciones de educación superior (IES), lo cual es importante mencionar ya que son los jóvenes quienes se encuentran en una zona de riesgo mucho mayor a ser propensos de adquirir este tipo de conductas disruptivas.

En el año 2013, Puerta y Carbonell, realizaron un estudio para analizar el tipo de uso a internet en los estudiantes universitarios en Colombia, luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos y realizar un análisis estadístico de la información obtenida los autores llegan a la conclusión que existen dos grupos en los cuales se diferencian por el tiempo que emplean en internet, el primer grupo es un grupo controlado donde los sitios en la web que visitan son para consultas académicas, descargas de música y revisión de correo electrónico, sin

embargo, en el otro grupo se presenta algo distinto pues el tiempo que emplean los estudiantes es de más de 4.5 horas y los sitios que visitan son las redes sociales como Facebook afirmando que este tiempo que le dedican a las redes sociales interfiere con la ejecución de las actividades diarias que tienen pendientes los estudiantes.

Por tal razón, Ardila, et. al., (2022), llevaron a cabo un estudio para analizar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Corporativa de Colombia (UCC), en esta los autores plantean que los niveles de adicción de los estudiantes de dicha universidad se encuentran en un nivel moderado con puntuaciones alrededor del 52% mientras que el 42% se encuentra en un nivel leve, sin embargo, estas cifras aún siguen despertando alerta entre los profesionales del área pues son niveles que, aunque no son elevados, pueden llevar una tendencia alcista y más adelante esta problemática se pueda ir acrecentando.

Dimensiones de la adicción a las redes sociales

Sumado a esto, dentro de la escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) elaborada por Escurra & Salas (2014), los autores establecieron tres dimensiones que están presentes dentro de este constructo, siendo la primera la “*Obsesión por las redes sociales*” la cual hace referencia a la fuerza mental que mueve al individuo a estar en constante acceso a la red, pensar frecuentemente en ella, la ansiedad y la angustia que genera el desapego o la falta de acceso a las redes sociales.

Seguida de esta dimensión se plantea la “*Falta de control personal en el uso de las redes sociales*”, donde los autores hablan de esa falta de interrupción del uso de las redes sociales por voluntad propia del individuo, dejando de lado las actividades o tareas que debe realizar en su vida diaria, el empleo o el estudio según sea el caso.

Por último, se encuentra el “*Uso excesivo de las redes sociales*”, mencionando las dificultades que presenta la persona para controlar el uso de las redes sociales en referencia al tiempo que le dedica a esta actividad y la incapacidad mental y motora de suspender dicha actividad, dando paso a un uso prolongado que afecta el desempeño en la escuela, el trabajo o en la familia.

Causas de la adicción a redes sociales

Esto da cuenta de una realidad que hay presente en la comunidad juvenil en la sociedad, la cual busca un escape o una salida de la vida real al sumergirse en el mundo de las redes sociales, permitiendo generar una sensación de placer o de alivio de aquel malestar físico o psicológico que pueda estar padeciendo la persona.

Además, teniendo en cuenta que las conductas son generadas y mantenidas por unos reforzadores, ya sean negativos o positivos; al hablar de reforzadores positivos se hace referencia a aquellos factores los cuales se encargan de mantener una acción en el tiempo, es decir, la realización de la conducta genera una sensación de placer o alivio, lo cual va a calmar esa sensación de ansiedad, depresión, tristeza profunda, aburrimiento o cualquier emoción negativa (reforzador negativo), por la cual el joven acude a las redes sociales.

Por lo tanto, una persona dentro de los estándares de normalidad puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional. Treuer, Fábian y Füredi (2001), citado por Marks (1990).

Cabe mencionar que existen una gran variedad de factores que hacen más propenso a una persona a que adquiera esta adicción a las redes sociales, tal como lo menciona Echeburúa & Corral (2010), el mantenimiento del hábito adictivo y el estilo de vida de la persona hacen parte

central de la adicción, es decir, lo que caracteriza a la adicción no es el tipo de conducta sino la forma como se relaciona el sujeto con la conducta, en otras palabras, el hecho de que una conducta adictiva se mantenga en el sujeto depende de la manera en cómo, a través de los medios que este posea, se relacione con ella.

Unos de los principales factores que pueden fomentar las conductas adictivas son los siguientes: el fácil acceso, la disponibilidad de las redes 24 horas, la ausencia de límites, la distorsión del tiempo, el imaginario de anonimato y de desinhibición, así como un coste relativamente bajo. Echeburúa & Requesens (2012).

Otro de los factores a tener en cuenta es el aspecto sociodemográfico, pues los adolescentes son el principal grupo de riesgo porque están en una constante búsqueda de nuevas experiencias y sensaciones, además, son quienes más se conectan a internet y se encuentran más familiarizados con la tecnología. Sánchez, et. al., (2008).

Por otro lado, las características individuales de la personalidad o los estados emocionales aumenta el nivel de vulnerabilidad psicológica a las adicciones, es decir, aquellas personas con impulsividad, disforia (estado de ánimo que se caracteriza por cambios frecuentes de humor), intolerancia a eventos displacenteros, físicos o psicológicos; en alguno de los casos la adicción también se ve precedida por problemas en la personalidad, como baja autoestima, timidez o rechazo social, también se da debido a antecedentes psicológicos como depresión, fobias sociales, trastorno por déficit atencional e hiperactividad, entre otros, todos estos aspectos aumentan el riesgo de caer en una adicción. Yang, et. al., (2005).

Además, según Echeburúa & Corral (2010), otra de las causas de esta adicción es la insatisfacción personal o la carencia de afecto emocional en algunas personas que buscan llenar esos vacíos a través de las drogas, el alcohol o con conductas sin sustancia como las compras

excesivas, el juego o, como en el caso que se está trabajando, las redes sociales, en todos estos casos los medios tecnológicos actúan como una prótesis tecnológica.

Consecuencias de la adicción a las redes sociales

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que hay ciertas conductas negativas relacionadas con Internet y las redes sociales que afectan a la salud y bienestar de los usuarios, tales como el phubbing, el cual provoca que el usuario sea indiferente al entorno o a las personas que le rodean, prestando su máxima atención al dispositivo móvil, Urbina (2014), o la nomofobia o miedo a estar sin el móvil, la cual provoca trastornos del ritmo del sueño, que hace que uno de cada cuatro jóvenes revise notificaciones de sus redes sociales en mitad de la noche, Ditrendia (2018). Lo cual da cuenta de la actual problemática que representa este tipo de adicción para la salud mental y física de los jóvenes en el mundo, aunque hay que tener en cuenta que existen diversos factores que influyen en estos comportamientos.

Para algunas personas, el abuso de Internet es tan fuerte que su prohibición puede causar síntomas de abstinencia, como, por ejemplo, un humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y trastornos del sueño. (Echeburúa & Requesens, 2012)

Tratamiento de la adicción a las redes sociales

En ese orden de ideas, el uso de las herramientas tecnológicas establece una relación bidireccional entre adultos y jóvenes, son los jóvenes quienes pueden educar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías y deben ser los padres quienes enseñen a sus hijos a usarlas de manera moderada, Echeburúa & Corral (2010).

Por tal razón, tanto padres como docentes o educadores deben propender por enseñar a los adolescentes a establecer comunicaciones cara a cara y ayudando a la socialización física

entre pares, para esto Ramon (2010), propone unas pautas de prevención a la adicción a redes sociales, siendo las siguientes:

- Establecer límites para el tiempo dedicado a los elementos de conexión a internet.
- Promover las relaciones con las personas de manera física.
- Fomentar actividades culturales como lectura, cine o juegos.
- Estimular la participación en algún deporte para desarrollar el trabajo en equipo.
- Desarrollar la comunicación dentro del hogar.

Lo anterior en cuanto a un modo de prevenir este tipo de conductas, lo cual debe ser responsabilidad no solo del adulto encargado del adolescente, sino también de todas las personas que hacen parte del círculo social del individuo, sin embargo, es importante mencionar que estas pautas no son aplicables exclusivamente a jóvenes sino también para todas las personas en cual sea el ciclo vital en el cual se encuentre, pues, aunque la población que se encuentra en esa zona de riesgo es la juventud, cualquier persona de cualquier edad puede desarrollar este tipo de conductas adictivas.

En consecuencia a lo anterior, desde la psicología conductual, Rosenthal (2015), citado por Mestre & Montero (2018), quien expone que las conductas adictivas se producen cuando hay una exposición inicial a los estímulos reforzadores y que se presentan de manera repetida con una frecuencia que aumenta progresivamente, esto quiere decir que, la conducta una vez se experimente, si no se tiene un auto control, se presentara cada vez con mayor frecuencia debido al efecto tan atractivo que supone el reforzador que siempre será más fuerte a comparación de otros reforzadores del ambiente.

Por tal razón, desde la psicología también se propone una guía para el tratamiento de este tipo de adicciones, aunque todas las adicciones son distintas al igual que las personas que se ven

involucradas en esta problemática hay algunos aspectos comunes en cuanto a la motivación para el tratamiento, en el establecimiento de un objetivo terapéutico y las técnicas de intervención. Echeburúa & Corral (2010).

Primeramente se habla de la “*Negociación de la dependencia*”, en este apartado se expone que la conducta adictiva se mantiene en el tiempo debido a que el esfuerzo que debe hacer el sujeto es mínimo en comparación al beneficio que obtiene de ella, por tal razón, el primer paso para entrar en un tratamiento terapéutico es que el sujeto se percate de que tiene un problema real, como segundo paso está el reconocer que los problemas que le acarrea mantener la conducta son más grandes que las ventajas que supone realizar un cambio en su vida, y por ultimo aceptar que necesita ayuda profesional para afrontar este problema, es allí donde el profesional ayuda al paciente a dimensionar la situación en la cual está inmerso y mencionarle las soluciones que tiene a su alcance. Miller & Rollnick (1999).

Ahora, es importante mencionar que en el tratamiento de conductas adictivas se pensara que el objetivo terapéutico está centrado en la abstinencia como primer momento, sin embargo, esto es aplicable a las adicciones químicas o de ludopatía; en el caso de las adicciones conductuales al ser un aspecto descontrolado el objetivo terapéutico de la intervención debe estar dirigido al “*Reaprendizaje del control de la conducta.*”

Seguidamente, en cuanto al “*Tratamiento terapéutico*” final de la adicción, se establece que a corto plazo el primer momento de choque del individuo con la conducta debe ser el aprendizaje de respuestas de afrontamiento ante situaciones que generen un riesgo para el control de estímulos, esto con el fin de que el individuo aprenda a reaccionar de manera adecuada ante la exposición frente al estímulo y no le genere ningún tipo de alteración, posteriormente, se realiza una “exposición programada ante las situaciones de riesgo” en la cual se presenta al sujeto

situaciones y estímulos que están relacionados con la conducta adictiva. Echeburúa & Corral (2010)

Por último, lo que se debe tener en cuenta, una vez se tiene un control de la conducta adecuado, es actuar sobre la prevención en recaídas lo cual implica puntualizar cuáles son esas situaciones y factores de riesgo a los que está expuesto el individuo para aprender a responder de manera correcta, planificar actividades para realizar en tiempos libres y así mismo promover un estilo de vida distinto.

Conclusiones

A manera de conclusión, es importante mencionar que el ser humano está constantemente en la búsqueda de satisfacer sus necesidades y para llegar a ello necesita realizar una serie de acciones que suponen un esfuerzo para sí mismo, sin embargo, hoy en día hay varios métodos para satisfacer de manera artificial alguna necesidad de carácter psicológico sin suponer un mayor esfuerzo, dando paso a conductas adictivas que son nocivas para la salud física y mental de la persona.

Por lo tanto, se puede definir como adicción, según la OMS (2010), a esa conducta que genera una satisfacción inmediata, pero a su vez implica una dependencia a esta y el no llevar a cabo esta acción le genera algún tipo de malestar a la persona, causando episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad, que, además, trae graves consecuencias en la vida del individuo, que deteriora las áreas personales, familiares, sociales, escolares y laboral.

Ahora bien, debido a la necesidad humana de mantenerse en contacto con los demás, han creado diversas maneras de conectar el mundo de formas remotas, una de ellas fue la creación de espacios de interconexión al que se tuviese acceso desde casi cualquier lugar del mundo, uno de

estos espacios fueron las redes sociales que Celaya, (2008) las define como “espacios en internet en el cual las personas tienen la libertad de publicar y compartir cualquier tipo de información, ya sea personal o profesional, con personas conocidas o desconocidas”, dejando entrever que brindan las herramientas necesarias para lograr las conexiones que las personas han buscado desde siempre.

Si bien los seres humanos desde siempre han tenido la necesidad de conexión también es cierto que a lo largo de la historia se han enfrentado a múltiples situaciones que ponen en riesgo la integridad, y debido a estas hoy por hoy se enfrentan a una de las más problemáticas como lo son las adicciones.

Entonces, la adicción a diferentes sustancias ha sido descrita por diversos manuales, pero con la revolución tecnológica ha dado espacio al surgimiento de nuevas denominaciones de la adicción, como lo es la adicción a redes sociales, teniendo en cuenta la postura de Estallo (2001), quien menciona que se trata de aquella conducta que se evidencia cuando el individuo deja de verse con sus amigos y se instala frente a la pantalla de su celular o computador, presta más atención a su celular que a su novia o no rinde en los estudios porque revisa obsesivamente sus redes sociales y cuáles son las últimas novedades en las mismas, generando entonces una afectación en su vida social, familiar, educativa y laboral.

Ahora, se hace pertinente mencionar algunas de las causas que pueden fomentar las conductas adictivas, como, por ejemplo, según Echeburúa & Requesens (2012), el fácil acceso, la disponibilidad de las redes 24 horas, la ausencia de límites, la distorsión del tiempo, el imaginario de anonimato y de desinhibición, así como un coste relativamente bajo.

Otro de los factores a tener en cuenta es el aspecto sociodemográfico, pues los adolescentes son el principal grupo de riesgo porque están en una constante búsqueda de nuevas

experiencias y sensaciones, además, son quienes más se conectan a internet y se encuentran más familiarizados con la tecnología, sumado a esto, las características individuales de la personalidad como baja autoestima, timidez o rechazo social, también se da debido a antecedentes psicológicos como depresión, fobias sociales, trastorno por déficit atencional e hiperactividad, entre otros, o los estados emocionales como la impulsividad, disforia, intolerancia a eventos displacenteros, físicos o psicológicos, son factores que hacen a las personas más propensas a desarrollar este tipo de conductas.

También se evidencia en este trabajo que estas conductas generan una serie de consecuencias que afectan la vida de la persona, como el phubbing, el cual provoca que el usuario sea indiferente al entorno o a las personas que le rodean, prestando su máxima atención al dispositivo móvil, o la nomofobia (miedo a estar sin el celular) la cual provoca trastornos del ritmo del sueño, que hace que uno de cada cuatro jóvenes revise notificaciones de sus redes a mitad de la noche, además, la prohibición del acceso a las redes puede causar síntomas de abstinencia, como, por ejemplo, un humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y trastornos del sueño.

Teniendo en cuenta que la Adicción a Redes Sociales es una nueva adicción reconocida de manera formal, se reconoce la importancia de relacionar la adicción a redes sociales con las diferentes esferas de la vida de los jóvenes, es por ello que surge la necesidad desde la psicología de ahondar en ella y proveer formas de enfrentarse a esta adicción, para que la convivencia con las redes sociales, que no son algo que vaya a desaparecer, sea más amena y sana para las mentes de los jóvenes del país.

Por lo tanto, se citaron algunas pautas, desde la psicología conductual, para el tratamiento de este tipo de adicciones establecidas por etapas, primeramente se habla de la *“Negociación de*

la dependencia”, en este apartado el primer paso para entrar en un tratamiento terapéutico es que el sujeto se percate de que tiene un problema real, como segundo paso está el reconocer que los problemas que le acarrea mantener la conducta son más grandes que las ventajas que supone realizar un cambio en su vida, el objetivo terapéutico de la intervención debe estar dirigido al *“Reaprendizaje del control de la conducta.”*, seguidamente, en cuanto al *“Tratamiento terapéutico”* final de la adicción, se establece que a corto plazo el primer momento de choque del individuo con la conducta debe ser el aprendizaje de respuestas de afrontamiento ante situaciones que generen un riesgo para el control de estímulos, posteriormente, se realiza una exposición programada ante las situaciones de riesgo en la cual se presenta al sujeto situaciones y estímulos que están relacionados con la conducta adictiva, por último, lo que se debe tener en cuenta es actuar sobre la prevención en recaídas lo cual implica puntualizar cuáles son esas situaciones y factores de riesgo a los que está expuesto el individuo.

Teniendo en cuenta lo ya mencionado, el presente estudio permitió reconocer no solo la presencia de adicciones químicas, sino de aquellas adicciones que se consideran sin sustancia, como lo es la adicción a las redes sociales, que además tiene mucha más predominancia en jóvenes en edades escolares con fácil acceso, como lo mencionan Rial, et al. (2014), citados por Gómez & Marín (2017).

Además, en Colombia se han llevado a cabo estudios con el fin de conocer el nivel de adicción a las redes sociales en diversos contextos como escuelas, instituciones de educación superior, empresas, entre otros, como en el caso de Puerta y Carbonell (2013), quienes luego de realizar su estudio con estudiantes de Instituciones de Educación Superior, llegan a la conclusión que existen dos grupos en los cuales se diferencian por el tiempo que emplean en internet, el primer grupo es un grupo controlado donde los sitios en la web que visitan son para consultas

académicas, descargas de música y revisión de correo electrónico, sin embargo, en el otro grupo se presenta algo distinto, pues el tiempo que emplean los estudiantes es de más de 4.5 horas y los sitios que visitan son las redes sociales como Facebook y WhatsApp.

Referencias

- Amador Ortíz, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. Jalisco , México.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 175-184.
- Antezana Vargas, C. R., & Alfaro Urquiola, A. (2019). Adicción a las redes sociales y satisfacción marital: Un estudio correlacional en parejas Paceñas. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 91-110.
- Ardila Novas, I. S., Orozco Castaño, P. A., & Potosi Chamorro, B. A. (2022). *Repositorio UCC*. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/44911/3/2022_adiccion_redes_sociales.pdf
- Arones Alvarez, D. D., & Barzola Chumbile, L. N. (2018). *Repositorio Universidad Cesar Vallejo*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26989/Arones_ad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barahona Ariza, A., Lopez Londoño, A., Luna Alcalde, M., & Vidal Ramirez, K. (Diciembre de 2019). Adicción A Las Redes Sociales En Jóvenes Con Edades Entre Los 18 A 25 Años Pertenecientes A La Tecnología En Seguridad Y Salud En El Trabajo Del Centro Agropecuario Del Sena Regional Cauca. Cauca, Colombia.

- Becoña, E. (2006). *Adicción a las nuevas tecnologías*. Nova Galicia Edicion.
- Becoña, E., & Maite, C. (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Socidrogalcohol.
<https://doi.org/https://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/270.pdf>
- Cabero Almenara, J., Martínez Pérez, S., Valencia Ortiz, R., Leiva Núñez, J. P., Orellana Hernández, M. L., & Harvey López, I. C. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. . *Revista Complutense de Educación*. , 1-12.
- Carrasquillo Diaz, S. G. (2021). Relación entre el uso adictivo de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en estudiantes universitarios. Guarabo, Puerto Rico.
- Castro Gonzales, C. (16 de Diciembre de 2019). Riesgo de adicción a las redes sociales y comunicación familiar en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Lima, 2018. . Lima, Peru .
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. Grupo Planeta.
- Clemente Tristán, L., Guzmán Roa, I., & Salas Blas, E. (2018). Adicción A Redes Sociales E Impulsividad En Universitarios De Cusco. *Rev. Psicol.*, 5-37.
<http://35.161.26.73/index.php/psicologia/article/view/119/117>
- Cuesta, U., Cuesta, V., Martinez, L., & Niño, J. (2020). Smartphone: en comunicación, algo más que una adicción. *Revista Latina de Comunicación Social*, 75, 367-381.
<https://doi.org/https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1431>
- Ditrendia. (2018). *Ditrendia*. https://mktefa.ditrendia.es/hubfs/Ditrendia-Informe%20Mobile%202018.pdf?t=1531290023634&utm_campaign=Informe%20Mobile%202018&utm_source=hs_automation&utm_medium=email&utm_content=64334773

&_hsenc=p2ANqtz-8hhxfvPBge-

Xi1OFCTIC2QkM3h1eVaQXppHc1TAZok1OwmI4bmgQ

- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Desclee de Brower.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Echeburúa, E., & Requensens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Piramide.
- Echeburúa, E., Labrador, F., & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. Piramide.
- Escorra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *LIBERABIT*, 20(1), 73-91.
<https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Estallo, J. (2001). Usos y abusos de internet. *Anuario de Psicología*, 32, 95-108.
- Estrada Araoz, E. G., & Gallegos Ramos, N. A. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, 101-117.
- Flores Dávila, O. N., & Arévalo Luna, E. E. (2020). Adicción A Las Redes Sociales En Universitarios. Pimentel, Perú.
- Flores, J., Morán, J., & Rodríguez, J. (27 de Mayo de 2013). *Universidad de San Martín de Porres*. <https://www.usmp.edu.pe/publicaciones/boletin/fia/info69/sociales.pdf>

- Galvis Cabrera, A. F., Pineda Riaño, E. A., Torres Valdez, L. F., & León Torres, J. P. (Julio de 2019). Análisis de la relación entre el uso de redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al Internet con la presencia de tecnoestrés. Bogotá, Colombia.
- García del Castillo Rodríguez, J. A., García del Castillo López, Á., Dias, P. C., & García del Castillo López, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales virtuales. . *Health and Addictions*, 173-181.
- Gómez Ferreira, K., & Marín Quintero, J. (2017). Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones. Bucaramanga, Colombia.
- Gómez, E., Jaimes, R., Hidalgo, O., & Luján, S. (2018). Influencia de redes sociales en el análisis de sentimiento aplicado a la situación política en Ecuador. *Enfoque UTE*, 67-78.
- Gutiérrez Escudero, Y., & Vásquez Castrillón, M. (2019). Dependencia de las redes sociales a través del internet: revisión documental . Bello, Antioquia , Colombia.
- Lozares, C. (1996). La Teoria de las Redes Sociales. *Papers*, 48, 103-126.
<https://doi.org/https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n48/02102862n48p103.pdf>
- Marín Diaz, V., Sampedro Requena, B., & Muñoz Gonzales, J. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educación*, 233-251.
<https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/15860/46659-85490-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.
- Martín Critikián, D., & Medina Núñez, M. (2021). Redes Sociales Y La Adicción Al Like De La Generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 55-76.

Mestre Uha, A. M., & Montero Lopez, Y. (28 de Septiembre de 2019). *Scrib*.

<https://es.scribd.com/document/427857722/Redes-Sociales-v4-21-Abril>

Mestre Uha, A., & Montero Lopez, Y. (2018). Riesgo De Adicción A Las Redes Sociales En Adolescentes Entre 12 Y 18 Años Del Barrio Sabanas Del Municipio De Valledupar, Cesar. Valledupar, Cesar, Colombia.

Montes, Á. (2020). *Semana*. <https://www.semana.com/tecnologia/articulo/colombianos-entre-los-mas-adictos-a-internet-y-redes-sociales/202050/>

Muñoz Rivas, M., Navarro, M., & Ortega, N. (2003). Patrones de uso de internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15, 137-144.

Nizama, M. (2015). Innovación conceptual en adicciones. (Primera parte). *Revista de Neuropsiquiatria*, 78(1), 22-29.

<https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v78n1/a04v78n1.pdf>

Núñez Guzmán, R. L., & Cisneros Chavez, B. C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. . *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 114-120.

OMS. (2010). *Organizacion Mundial de la Salud*.

OMS. (2018). *Organizacion Mundial de la Salud*. [http://www.who.int/es/news-room/detail/17-06-2018-whoreleases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](http://www.who.int/es/news-room/detail/17-06-2018-whoreleases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11))

Ortega Martínez, A., Simarra Anez, P., Arévalo Sánchez, J., Moreno Cruz, J., & Mercado Caruso, N. (2022). Análisis de los Modelos de Evaluación para determinar de los Niveles de Adicción a las Redes Sociales y su Efecto en el Rendimiento Académico en Jóvenes Universitarios. *Boletín De Innovación, Logística Y Operaciones*, 1-10.

- Padilla Romero, C., & Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 47-53.
- http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/252/Padilla_Ortega_articulo_CASUS_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Padin Berdejo, F. (2022). Influencia De La Adicción A Redes Sociales Sobre El Bienestar Psicológico En Estudiantes Universitarios De Lima Metropolitana. Lima, Perú.
- Peña Castro, G., Molina Campoverde, G., & Toledo Naranjo, K. (2014). *Universidad del Azuay*.
- <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/3659>
- Peña García, G. M., Ley Peña, S. V., Castro Balsi, J. J., Madrid González, P. P., Apodaca Castro, F. J., & Aceves Márquez, E. C. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. . *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI.* , 83-91.
- Pérez del Rio, F. (2011). *Estudios sobre adicciones*. España: EXCM.
- Portillo Reyes, V., Ávila Amaya, J., & Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología* , 139-149.
- Pumarejo Sánchez, J., Cudris Torres, L., & Zubillaga Páez, M. (2018). Ciberadicción Como Efecto Del Uso Y Abuso De Las Redes Sociales En Adolescentes Del Colegio Gimnasio Del Norte De La Ciudad De Valledupar. En J. Pumarejo Sánchez, L. Cudris Torres, & M. Zubillaga Páez, *Estudios En Psicología De La Salud: Adicciones Al Uso De Las Redes Sociales Y Medios De Comunicación Audiovisual* (págs. 15-37). Valledupar: Uniediciones.

- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 642-655.
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revisiones: Revista española de drogodependencias*. , 39-54.
- Sánchez Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20, 149-160.
- Sánchez Rojo, J. R. (2018). La adicción a las redes sociales como problema de salud: un análisis de caso en adolescentes de 15 a 18 años del Instituto de Educación Media Superior Belisario Domínguez del turno Vespertino. . Ciudad de México , México .
- Stickelmann, S. (01 de Marzo de 2018). *DW Made for Minds*. <https://p.dw.com/p/2tXV5>
- Sussman, S., & Sussman, A. (2011). Considering the definition of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*(8), 4025-2038.
- Trujillo Segre, M. A. (2019). La adicción y sus diferentes conceptos. *Centro Sur*, 1-7.
- Urbina, K. (2014). *Impacto del phubbing en las relaciones*. Tuxpan.
- Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., & Garay, U. (2020). Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales. *Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, 1-16.
- Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. . *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*. , 99-125.

- Valencia, R., & Cabero, J. (2019). La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano. *Health and Addictions*, 19(2), 149-159.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.460>
- Vidal, M., Vialart, M., & Hernández, L. (2013). Redes Sociales. *Educación Médica Superior*, 27(1), 146-157.
- Wasserman, S., & Faust, K. (1994). *Social Network Analysis*. Cambridge: University Press.
- Yang, C., Choe, B., Balty, M., & Lee, J. (2005). SCL-90-R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407-414.
- Zabala Baquero, S. (Abril de 2021). Ansiedad, Síntomas De Adicción A Las Redes Sociales Y Procrastinación En Adolescentes De Colegios Públicos De Villavicencio . Villavicencio, Colombia.
- Zubillaga Páez, M., Pumarejo Sánchez, J., & Cudris Torres, L. (2018). *Estudios En Psicología De La Salud: Adicciones Al Uso De Las Redes Sociales Y Medios De Comunicación Audiovisual*. Uniediciones.